Received: 09/04/68 Revised: 14/07/68 Accepted: 22/07/68

การรู้เท่าทันสื่อในยุคดิจิทัลกับสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทย

Digital Media Literacy and the Mental Health of Thai Adolescents

สุณัฐชา เผ่าพงษ์ศิลป์[*], ศิริภัททรา จุฑามณี[**a] และ ญาดา เรียมริมมะดัน[***]

[*]*สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช*

[**]*คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยชินวัตร*

[***]*คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์*

[a]ผู้รับผิดชอบหลัก (e-mail: Siripattra.j@gmail.com)

Sunutcha Phopongsin[*], Siripattra Juthamanee[**a] and Yada Reamrimmadun[***]

[*]*School of Health Science, Sukhothai Thammathirat Open University*

[**]*Faculty of Nursing, Shinawatra university*

[***] *Faculty of Science and Technology, Rajabhat Rajanagarindra University*

[a]Corresponding author (e-mail: Siripattra.j@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบของเทคโนโลยีดิจิทัลต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทย วิเคราะห์บทบาทของการรู้เท่าทันสื่อในฐานะกลไกป้องกันและเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต และเสนอแนวทางเชิงนโยบายในการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อในกลุ่มวัยรุ่นในการเข้าถึงทรัพยากรด้านสุขภาพจิต การศึกษานี้ใช้วิธีการปริทัศน์เชิงวิเคราะห์ (Analytical Review) จากเอกสารวิชาการ งานวิจัย และรายงานนโยบายที่เกี่ยวข้องทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นไทยมีพฤติกรรมการใช้งานสื่อดิจิทัลอย่างต่อเนื่อง เฉลี่ยวันละ 7–9 ชั่วโมง ผ่านแพลตฟอร์มยอดนิยม เช่น TikTok, Instagram, YouTube และ Facebook ซึ่งมีผลทั้งในเชิงบวกและลบต่อสุขภาพจิต ด้านบวก เทคโนโลยีดิจิทัลช่วยพัฒนาอัตลักษณ์ เสริมสร้างความมั่นใจ และเพิ่มการเข้าถึงแหล่งเรียนรู้และการสนับสนุนทางอารมณ์ ด้านลบ วัยรุ่นจำนวนมากเผชิญกับภาวะซึมเศร้า ความเครียด ความวิตกกังวล FOMO การนอนไม่เพียงพอ และการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ โดยเฉพาะในกลุ่มที่ขาดทักษะการรู้เท่าทันสื่อ การรู้เท่าทันสื่อจึงมีบทบาทสำคัญในการป้องกันและส่งเสริมสุขภาวะทางจิต โดยช่วยให้วัยรุ่นสามารถวิเคราะห์และแยกแยะข้อมูลได้อย่างมีวิจารณญาณ ลดความเปราะบางจากการบริโภคสื่อที่ไม่เหมาะสม พร้อมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและความสามารถในการปรับตัวอย่างยืดหยุ่น บทความยังเสนอแนวทางเชิงนโยบายที่ครอบคลุม 4 ด้าน ได้แก่ การบูรณาการหลักสูตรการรู้เท่าทันสื่อในโรงเรียน การพัฒนาระบบนิเวศดิจิทัลที่ปลอดภัย การใช้โรงเรียนเป็นฐานส่งเสริมสุขภาพจิต และการมีส่วนร่วมของครอบครัวและวัยรุ่น เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจและส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ในกลุ่มวัยรุ่นไทย

คำสำคัญ: การรู้เท่าทันสื่อ; สุขภาพจิต; วัยรุ่นไทย; เทคโนโลยีดิจิทัล; แนวทางเชิงนโยบาย

Abstract

This article aims to analyze the body of knowledge concerning the impact of digital technology on the mental health of Thai adolescents, examine the role of media literacy as a mechanism for prevention and mental well-being enhancement, and propose policy recommendations for promoting media literacy among youth to improve their access to mental health resources. This study employs an analytical review method, drawing from academic literature, research studies, and policy reports in both Thai and English. The findings reveal that Thai adolescents exhibit high levels of digital media usage, averaging 7–9 hours per day on popular platforms such as TikTok, Instagram, YouTube, and Facebook. This behavior has both positive and negative implications for mental health. On the positive side, digital technology contributes to identity development, enhances self-confidence, and increases access to educational resources and emotional support. On the negative side, many adolescents experience depression, stress, anxiety, fear of missing out (FOMO), sleep deprivation, and cyberbullying—particularly among those lacking media literacy skills. Media literacy plays a critical role in both protecting and enhancing mental well-being by enabling young people to critically evaluate and distinguish between reliable and harmful content. It reduces vulnerability to inappropriate media consumption and promotes self-worth and psychological resilience. The article also proposes four comprehensive policy directions: (1) integrating media literacy into school curricula; (2) developing a safe digital ecosystem; (3) using schools as hubs for mental health promotion; and (4) encouraging family and youth participation. These approaches aim to foster psychological immunity and support the creative and responsible use of digital technology among Thai adolescents.

Keywords: Media Literacy; Mental Health; Thai Adolescents; Digital Technology; Policy Recommendations

บทนำ

ในยุคดิจิทัล เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารได้เข้ามามีบทบาทอย่างลึกซึ้งในวิถีชีวิตของวัยรุ่นไทย ทั้งในเมืองและชนบท โดยเฉพาะการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ เช่น TikTok, Instagram, Facebook และ YouTube ซึ่งกลายเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการแสวงหาข้อมูล การติดต่อสื่อสาร หรือการแสดงออกทางอัตลักษณ์ผ่านแพลตฟอร์มต่าง ๆ โดยผลการสำรวจระบุว่าวัยรุ่นไทยใช้สื่อดิจิทัลเฉลี่ยสูงถึง 7–9 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งแม้จะส่งเสริมการพัฒนาอัตลักษณ์ ความมั่นใจในตนเอง และการเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย แต่หากขาดกรอบกำกับหรือทักษะในการรู้เท่าทันสื่อ ก็อาจส่งผลในทางลบต่อสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า ความเครียด ความวิตกกังวลจากการเปรียบเทียบตนเอง การนอนไม่เพียงพอ พฤติกรรมเสพติดการยอมรับ (FOMO) หรือแม้กระทั่งการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์[8] วัยรุ่นในพื้นที่ชนบทยังเผชิญข้อจำกัดในการเข้าถึงบริการสุขภาพจิตและแหล่งสนับสนุนที่เหมาะสม ขณะที่การเปลี่ยนแปลงจากกระแสโลกาภิวัตน์และการขยายตัวของเทคโนโลยี ได้เปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคม วัฒนธรรม และรูปแบบการสื่อสารของชุมชนชนบท ทำให้เกิดความขัดแย้งทางค่านิยม ช่องว่างระหว่างวัย และการลดบทบาทของความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า [12] ในบริบทนี้ การรู้เท่าทันสื่อจึงกลายเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยป้องกันและเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่น โดยช่วยให้สามารถวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสาร แยกแยะความจริงจากเท็จ ตลอดจนควบคุมพฤติกรรมการใช้สื่อให้เหมาะสมกับวัยและสถานการณ์ อันเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา (Cognitive Resilience) ที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อปัญหาทางสุขภาพจิต[4] บทความวิชาการฉบับนี้มี

วัตถุประสงค์เพื่อ ทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบของเทคโนโลยีดิจิทัลต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทย วิเคราะห์บทบาทของการรู้เท่าทันสื่อในฐานะกลไกเชิงป้องกันและเชิงส่งเสริมสุขภาวะทางจิต และเสนอแนวทางเชิงนโยบายในการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อให้แก่กลุ่มวัยรุ่น เพื่อให้สามารถเข้าถึงทรัพยากรสุขภาพจิตได้อย่างปลอดภัย มีประสิทธิภาพ และเหมาะสมกับบริบทยุคดิจิทัล การศึกษานี้จึงมุ่งหวังให้เกิดประโยชน์ต่อผู้กำหนดนโยบาย นักการศึกษา และผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพในการออกแบบมาตรการสนับสนุนที่ตอบโจทย์ชีวิตจริงของวัยรุ่นไทยในโลกเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

วิธีการศึกษา

บทความฉบับนี้เป็น บทความปริทัศน์เชิงวิเคราะห์ (Analytical Review) ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวม วิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้จากเอกสารทางวิชาการ งานวิจัย และรายงานระดับนโยบายที่เกี่ยวข้องกับ การรู้เท่าทันสื่อในยุคดิจิทัลกับสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทย โดยเน้นศึกษาบทบาทของการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) ในฐานะปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นในสังคมไทยยุคปัจจุบัน การดำเนินการศึกษาแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนหลัก ได้แก่

1. การรวบรวมข้อมูล (Document Collection) ใช้หลักการทบทวนวรรณกรรมในลักษณะกึ่งเป็นระบบ (Semi-Systematic Review) โดยค้นหาข้อมูลจากแหล่งฐานข้อมูลวิชาการทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

2. การคัดเลือกเอกสาร (Screening and Selection) จากเอกสารทั้งหมดที่รวบรวมมา ได้ทำการกลั่นกรองตามเกณฑ์การคัดเลือกข้อมูลมีความทันสมัย มีความเกี่ยวข้องกับวัยรุ่นไทย หรือบริบทสังคมที่คล้ายคลึง มีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบของเทคโนโลยีดิจิทัลและสื่อออนไลน์ต่อสุขภาพจิต เป็นงานที่มีความน่าเชื่อถือ ทั้งในด้านแนวคิด ทฤษฎี หรือผลการวิจัย รวมถึงเอกสารที่เสนอแนวทางหรือข้อเสนอเชิงนโยบายด้านการรู้เท่าทันสื่อในบริบทของวัยรุ่น

3. การวิเคราะห์เนื้อหาเอกสารที่ผ่านการคัดเลือกจะถูกนำมาวิเคราะห์โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Thematic Content Analysis) เพื่อจัดกลุ่มสาระสำคัญตามประเด็นที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเป็นหมวดหมู่หลัก ได้แก่ องค์ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบของเทคโนโลยีดิจิทัลต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทย วิเคราะห์บทบาทของการรู้เท่าทันสื่อในฐานะกลไกป้องกันและเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต และแนวทางเชิงนโยบายในการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อในกลุ่มวัยรุ่นในการเข้าถึงทรัพยากรด้านสุขภาพจิต ข้อมูลทั้งหมดจะถูกสังเคราะห์เพื่อสร้างความเข้าใจแบบองค์รวม และนำไปสู่การจัดทำข้อเสนอเชิงวิชาการที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในเชิงนโยบายและการปฏิบัติจริงในบริบทของวัยรุ่นไทย

ผลการศึกษา

องค์ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบของเทคโนโลยีดิจิทัลต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทย

เทคโนโลยีดิจิทัลได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของวัยรุ่นไทยอย่างลึกซึ้ง ไม่ว่าจะเป็นสมาร์ตโฟน อินเทอร์เน็ต หรือสื่อสังคมออนไลน์ เทคโนโลยีเหล่านี้เข้ามามีบทบาทสำคัญทั้งในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การสร้างอัตลักษณ์ส่วนบุคคล และการเข้าสังคม โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ทั้งในเขตเมืองและชนบท เทคโนโลยีช่วยเปิดโลกทัศน์และขยายขอบเขตการเรียนรู้ให้กว้างไกลยิ่งขึ้น[13] อย่างไรก็ตาม การใช้เทคโนโลยีอย่างต่อเนื่องโดยขาดการกำกับดูแลอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตในระยะยาว ข้อมูลจากผลสำรวจสุขภาวะทางดิจิทัลปี 2566–2567 พบว่า คนไทยกว่า 76% ไม่เคยหยุดใช้สื่อสังคมออนไลน์เลยแม้แต่วันเดียว โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มักใช้งานขณะทำกิจกรรมอื่น เช่น ขณะรับประทานอาหาร หรือพูดคุยกับครอบครัว ซึ่งมีสัดส่วนผู้ใช้ลักษณะนี้สูงถึง 80% สะท้อนถึงการเชื่อมต่อกับโลกออนไลน์อย่างต่อเนื่องแทบตลอดทั้งวัน พฤติกรรมการใช้งานดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตในหลายมิติ โดยเฉพาะการเกิดภาวะว้าวุ่น ขาดสมาธิ และความเครียดเรื้อรัง ซึ่งสัมพันธ์กับการรับข้อมูลจำนวนมากและความกดดันจากสื่อสังคมออนไลน์ วัยรุ่นจำนวนไม่น้อยเริ่มเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ส่งผลให้เกิดความรู้สึกด้อยค่า ภาวะซึมเศร้า หรือการหมดไฟโดยไม่รู้ตัว นอกจากนี้ ยังพบว่าการใช้

งานอย่างต่อเนื่องทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวลดลง เนื่องจากเวลาที่เคยใช้ในการสื่อสารร่วมกันกลับถูกแทนที่ด้วยเวลาในโลกออนไลน์[8]

ตารางที่ 1 การใช้งานอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นไทย ปี 2565 – 2567

ปี	กลุ่มวัย	เวลาใช้งานเฉลี่ยต่อวัน	แพลตฟอร์มเด่น	ลักษณะพฤติกรรม
2565	Gen Z (อายุน้อยกว่า 22 ปี)	8 ชม. 24 นาที	TikTok, Instagram	ใช้เน็ตหนัก ดูคอนเทนต์วิดีโอ, Instagram สูง
2566	วัยเรียน (ประมาณ 6–24 ปี)	7 ชม. 4 นาที	Social Media ทั่วไป	เจอโฆษณา/พนันออนไลน์สูง ใช้โซเชียลติดต่อสื่อสาร
2567	วัยรุ่นรวม (15–24 ปี)	9 ชม. 20 นาที	TikTok, Facebook, YouTube	ใช้งานเพื่อความบันเทิง, ธุรกรรม, ข่าวสาร

วัยรุ่นไทยจำนวนมากใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับสมาร์ทโฟนและแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย เช่น Facebook, Instagram, TikTok และ YouTube ซึ่งกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตในทุกวัน เทคโนโลยีเหล่านี้ให้ทั้งความสะดวก ความบันเทิง และการเชื่อมโยงกับโลกภายนอก แต่ในขณะเดียวกัน ก็มีผลกระทบด้านลบต่อสุขภาพจิต โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นซึ่งกำลังอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านทางพัฒนาการทางอารมณ์และสังคม วัยรุ่นมักเสพสื่อที่เต็มไปด้วยภาพลักษณ์ที่สวยงาม ชีวิตที่ดูสมบูรณ์แบบของผู้อื่นบนโลกออนไลน์ ทำให้เกิดการเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่นอย่างไม่รู้ตัว ซึ่งส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจในรูปร่าง หน้าตา ความสามารถ หรือฐานะของตนเอง และอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล วัยรุ่นบางคนมีพฤติกรรมที่ต้องเช็กหน้าจอบ่อย ๆ ตอบสนองต่อการแจ้งเตือนทันที หรือต้องอัปเดตเนื้อหาอยู่เสมอ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้สามารถสะสมจนกลายเป็นภาวะเสพติด โดยไม่รู้ตัว ส่งผลให้สูญเสียสมาธิในการเรียน นอนไม่เพียงพอ และละเลยกิจกรรมในชีวิตจริง เช่น การออกกำลังกาย หรือการพูดคุยกับครอบครัว แม้โซเชียลมีเดียจะดูเหมือนเป็นพื้นที่แห่งการเชื่อมโยง แต่หลายคนกลับรู้สึกเหงามากขึ้นเมื่อไม่ได้รับการตอบสนองหรือยอมรับจากผู้อื่น เช่น การไม่ได้รับยอดไลก์หรือคอมเมนต์ตามที่คาดหวัง ส่งผลให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ว่างเปล่า และไม่เป็นที่ต้องการในสังคม วัยรุ่นไทยจำนวนไม่น้อยตกเป็นเหยื่อของการล้อเลียน โจมตี หรือนินทาในโลกออนไลน์ ซึ่งการกลั่นแกล้งในรูปแบบนี้สามารถทำให้เกิดแผลทางใจอย่างรุนแรง และมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าหรือคิดทำร้ายตนเอง หลายคนใช้การเล่นโทรศัพท์หรือเข้าแอปพลิเคชันต่าง ๆ เพื่อหลีกหนีจากความเครียดหรือปัญหาในชีวิตจริง เช่น ความกดดันในครอบครัว การเรียน หรือความสัมพันธ์ ซึ่งอาจทำให้ละเลยการเผชิญและแก้ไขปัญหาอย่างตรงไปตรงมา และส่งผลให้ปัญหาเรื้อรังมากยิ่งขึ้น[7]

แม้เทคโนโลยีดิจิทัลจะถูกกล่าวถึงในแง่ของผลกระทบทางลบต่อสุขภาพจิต แต่ในอีกมุมหนึ่ง เทคโนโลยีเหล่านี้ยังมีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาวะจิตของวัยรุ่นไทยได้อย่างหลากหลาย โดยเฉพาะเมื่อใช้อย่างมีเป้าหมายและอยู่ภายใต้การดูแลที่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดร่วมสมัยในด้านจิตวิทยาพัฒนาวัยรุ่นและการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในชีวิตประจำวัน[5] โดยสามารถแบ่งออกเป็น 3 ด้านสำคัญ ดังนี้

1. การพัฒนาอัตลักษณ์และความมั่นใจในตนเอง วัยรุ่นเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของการสร้างอัตลักษณ์ส่วนบุคคล (Identity Formation) ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญทางจิตวิทยาในช่วงวัยนี้ การมีพื้นที่ให้ทดลองบทบาททางสังคม แสดงออกถึงตัวตน ความสามารถ หรือความคิดเห็น คือหัวใจสำคัญของการพัฒนาอัตลักษณ์และความมั่นใจในตนเอง แพลตฟอร์มดิจิทัลอย่าง Instagram, TikTok หรือ YouTube ทำหน้าที่เป็นพื้นที่สาธารณะให้วัยรุ่นสามารถสื่อสารความคิด ความรู้สึก และสร้างภาพลักษณ์ของตนต่อสังคมออนไลน์ได้อย่างสร้างสรรค์ หากได้รับการตอบสนองเชิงบวกจากเพื่อนหรือผู้ติดตาม ก็จะช่วยส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองและพัฒนาทักษะทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญ

2. การเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Flexibility) และความสามารถในการฟื้นตัวจากความเครียด (Resilience) วัยรุ่นจำนวนไม่น้อยต้องเผชิญกับแรงกดดันจากการเรียน การเข้าสังคม หรือปัญหาภายในครอบครัว การมีพื้นที่ให้ระบายความรู้สึกหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่นที่เข้าใจในสิ่งที่ตนเผชิญอยู่จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง กลุ่มสนับสนุนทางอารมณ์ในโลกออนไลน์ เช่น ฟอรัมสุขภาพจิต กลุ่ม Facebook หรือแอปพลิเคชันให้คำปรึกษา เช่น Ooca หรือ Mindspace ช่วยเปิดพื้นที่ปลอดภัยให้วัยรุ่นสามารถพูดคุย แชร์ประสบการณ์ และรับฟังข้อแนะนำอย่างไม่ถูกตัดสิน ส่งผลให้เกิดการพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหา (coping skills) และความสามารถในการฟื้นตัวทางจิตใจจากความเครียดหรือภาวะเปราะบางได้ดียิ่งขึ้น

3. การเข้าถึงข้อมูลและโอกาสในการเรียนรู้ที่หลากหลายนอกห้องเรียน เทคโนโลยีดิจิทัลช่วยขยายขอบเขตการเรียนรู้ให้กว้างไกลกว่าห้องเรียนแบบดั้งเดิม วัยรุ่นสามารถเข้าถึงแหล่งเรียนรู้มากมาย เช่น YouTube, Podcast, TikTok สายการศึกษา หรือแพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์ (MOOCs) ที่ให้ความรู้ทั้งด้านวิชาการ ทักษะชีวิต การพัฒนาตนเอง และการดูแลสุขภาพจิต นอกจากนี้ ยังมีเนื้อหาสาระเชิงบวก เช่น คลิปสร้างแรงบันดาลใจ บทความให้ความรู้ด้านสุขภาวะจิต หรือช่องผู้เชี่ยวชาญที่ให้คำแนะนำเรื่องความเครียด ความสัมพันธ์ และการวางเป้าหมายชีวิต ซึ่งมีส่วนช่วยปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อการเติบโตและการเผชิญกับความท้าทายในชีวิตวัยรุ่น

เทคโนโลยีดิจิทัลมีความเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นไทย โดยเฉพาะเมื่อไม่มีการรู้เท่าทันสื่อหรือขาดกลไกการกำกับดูแลตนเองที่เหมาะสม ทั้งนี้สามารถจำแนกความเสี่ยงออกเป็น 4 ประเด็นสำคัญ ได้แก่

1. ภาวะซึมเศร้า ความเครียด และความวิตกกังวลจากการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น วัยรุ่นจำนวนมากใช้โซเชียลมีเดียเป็นพื้นที่ในการแสดงออกและติดตามชีวิตของผู้อื่น ซึ่งมักเป็นการนำเสนอภาพลักษณ์ที่สวยงามและประสบความสำเร็จเกินความเป็นจริง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องรูปร่าง หน้าที่การงาน หรือไลฟ์สไตล์ การเผชิญกับภาพเหล่านี้อย่างต่อเนื่อง อาจทำให้เกิดการเปรียบเทียบตนเองในแง่ลบ ส่งผลให้รู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง และอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า ความเครียด และความวิตกกังวลในที่สุด ทั้งนี้ สอดคล้องกับผลการศึกษา[14] ที่ชี้ให้เห็นว่า การใช้งานโซเชียลมีเดียโดยขาดการกลั่นกรอง มีความสัมพันธ์กับระดับความทุกข์ทางจิตและภาวะซึมเศร้าที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ วัยรุ่นยังใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับกิจกรรมบนหน้าจอดิจิทัล เช่น การเล่นเกม การรับชมวิดีโอ หรือการเลื่อนดูเนื้อหาบนแพลตฟอร์มต่าง ๆ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จัดอยู่ในกลุ่มของพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behaviors) หรือการใช้เวลาในท่านั่งหรือนอนติดต่อกันโดยไม่มีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ พฤติกรรมดังกล่าวไม่เพียงส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย เช่น โรคอ้วนและปัญหาทางระบบกล้ามเนื้อ แต่ยังสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าในระยะยาวอีกด้วย[2]

2. พฤติกรรมเสพติดการยอมรับและ FOMO (Fear of Missing Out) วัยรุ่นจำนวนมากมีความต้องการการยอมรับจากผู้อื่นผ่านรูปแบบของไลก์ หรือคอมเมนต์บนโซเชียลมีเดีย ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการติดตามสื่อออนไลน์อย่างต่อเนื่อง ซึ่งมักสัมพันธ์กับปรากฏการณ์ FOMO หรือความกลัวว่าจะพลาดเหตุการณ์สำคัญหรือกระแสสังคม ความรู้สึกนี้ส่งผลต่อสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญ เช่น ความไม่พอใจในชีวิต (Life Dissatisfaction) ความเครียด และภาวะเสพติดอินเทอร์เน็ต[20] อีกทั้งยังส่งผลต่อการนอนหลับไม่เพียงพอ และลดทักษะในการควบคุมอารมณ์ในชีวิตประจำวัน[15] สะท้อนพฤติกรรมการใช้งานสื่อที่น่ากังวล โดยพบว่าวัยรุ่นไทยใช้โซเชียลมีเดียเฉลี่ยสูงถึง 12 ชั่วโมง 8 นาทีต่อวัน และกว่า 53% รายงานว่าประสบปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกโดดเดี่ยว และปัญหาการนอนหลับ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด FOMO ที่ผลักดันให้เยาวชนติดตามโลกออนไลน์ตลอดเวลาโดยขาดช่วงพักอย่างแท้จริง นอกจากนั้น ปัญหาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying) ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่กระทบต่อสุขภาพจิตวัยรุ่น โดยมีลักษณะเฉพาะแตกต่างจากการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิม (Traditional Bullying) ซึ่งมักเกิดในสถานที่จริง เช่น โรงเรียนหรือกลุ่มเพื่อน การกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์มักไม่เปิดเผยตัวตน ดำเนินต่อเนื่องตลอด 24 ชั่วโมง และสามารถเผยแพร่เนื้อหาได้อย่างกว้างขวาง ส่งผลให้ผู้ตกเป็น

เหยื่อไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ และเสี่ยงต่อภาวะเครียดเรื้อรัง โดยเฉพาะในกลุ่มที่เคยมีประสบการณ์จากการถูกรังแกในชีวิตจริงมาก่อน

3. ภาวะการนอนไม่เพียงพอ และการขาดสมาธิ วัยรุ่นไทยจำนวนมากมีพฤติกรรมใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ก่อนเข้านอน เช่น การดูวิดีโอ ตอบข้อความ หรือเล่นเกม ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ส่งผลให้วงจรการนอนถูกรบกวน โดยเฉพาะแสงสีฟ้าจากหน้าจอที่ยับยั้งการหลั่งของเมลาโทนิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนสำคัญในการควบคุมการนอนหลับ ส่งผลให้เกิดปัญหานอนหลับยาก พักผ่อนไม่เพียงพอ และเกิดความเหนื่อยล้าสะสมในระยะยาว[1] ภาวะการนอนไม่เพียงพอนี้มีความสัมพันธ์กับปัญหาด้านสมาธิ ความจำระยะสั้น และอารมณ์ที่แปรปรวนในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ การใช้เทคโนโลยีอย่างต่อเนื่องโดยปราศจากแนวทางที่เหมาะสมยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นในหลายด้าน เช่น ภาวะติดอินเทอร์เน็ต พฤติกรรมก้าวร้าว การขาดสมาธิ และแม้กระทั่งภาวะซึมเศร้า ปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้มักเกี่ยวข้องกับการรับข้อมูลจำนวนมากเกินไป การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นในสื่อสังคมออนไลน์ และการขาดทักษะในการจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม[17] ดังนั้น การเสริมสร้างความรู้เท่าทันสื่อ และการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้อุปกรณ์ดิจิทัลอย่างเหมาะสม จึงเป็นแนวทางสำคัญในการลดผลกระทบต่อสุขภาพจิตและพัฒนาคุณภาพชีวิตของวัยรุ่นไทยในระยะยาว

4. การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying) วัยรุ่นในยุคดิจิทัลมีแนวโน้มเผชิญกับการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการโพสต์ข้อความที่มีเนื้อหาเชิงลบ การใส่ร้ายผ่านกลุ่มแชต เช่น LINE หรือ Facebook Messenger การสร้างข่าวลือเท็จ หรือการเผยแพร่ภาพที่มีเจตนาล้อเลียนและทำให้ผู้อื่นอับอาย โดยเฉพาะในกลุ่มเพื่อนหรือสังคมออนไลน์ที่มีการเข้าถึงง่ายและรวดเร็ว ลักษณะเฉพาะของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ได้แก่ การเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอด 24 ชั่วโมง การขยายผลได้อย่างรวดเร็วโดยไม่จำกัดสถานที่ และความยากในการติดตามหรือควบคุมแหล่งที่มา สิ่งเหล่านี้ทำให้เหยื่อรู้สึกว่าตนไม่สามารถหลีกเลี่ยงการคุกคามได้ แม้จะไม่ได้อยู่ในสถานที่เดียวกับผู้กระทำ ซึ่งแตกต่างจากการกลั่นแกล้งในโลกออฟไลน์ ผลกระทบทางจิตใจของผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์มีความรุนแรง เช่น ความรู้สึกโดดเดี่ยว สูญเสียความมั่นใจในตนเอง มีภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และในกรณีร้ายแรงอาจนำไปสู่ความคิดทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ การที่เหยื่อมักไม่กล้าบอกผู้ใหญ่หรือครอบครัว เพราะกลัวว่าจะถูกตำหนิหรือห้ามใช้สื่อออนไลน์ ยิ่งทำให้ปัญหานี้ยิ่งซับซ้อนและยากต่อการเยียวยา จึงจำเป็นต้องมีมาตรการสร้างความรู้เท่าทันสื่อในหมู่วัยรุ่น พร้อมทั้งส่งเสริมทักษะทางอารมณ์ การสื่อสาร และการรายงานเหตุการณ์ที่ปลอดภัยเพื่อป้องกันและลดผลกระทบของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในระยะยาว[21]

เทคโนโลยีดิจิทัลเป็นดาบสองคมที่มีทั้งประโยชน์และความเสี่ยง โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของการพัฒนาอัตลักษณ์ทางจิตใจ การใช้เทคโนโลยีอย่างรู้เท่าทัน พร้อมการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา (cognitive resilience) จึงเป็นแนวทางสำคัญในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้นจากโลกดิจิทัล

วิเคราะห์บทบาทของการรู้เท่าทันสื่อในฐานะกลไกป้องกันและเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต

การรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) เป็นทักษะสำคัญในการดำรงชีวิตในยุคดิจิทัล โดยเฉพาะสำหรับกลุ่มวัยรุ่นที่ต้องเผชิญกับการสื่อสารที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและการไหลบ่าของข้อมูลจากหลากหลายช่องทาง ทั้งที่เป็นข้อเท็จจริงและข้อมูลบิดเบือน งานวิจัยหลายฉบับสะท้อนว่า การรู้เท่าทันสื่อไม่ได้มีบทบาทเฉพาะในการวิเคราะห์ข่าวสารเท่านั้น หากยังเป็นทั้งกลไกป้องกัน และเครื่องมือส่งเสริม สุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นในมิติต่าง ๆ ดังนี้

1. การรู้เท่าทันสื่อในฐานะกลไกป้องกันสุขภาพจิต ในโลกออนไลน์ที่เต็มไปด้วยข้อมูลจำนวนมหาศาล การบริโภคสื่อโดยขาดวิจารณญาณอาจก่อให้เกิดผลกระทบด้านลบต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่น เช่น การตกเป็นเหยื่อของข้อมูลเท็จ การเผชิญกับการกลั่นแกล้งทางออนไลน์ (Cyberbullying) หรือความเครียดจากการเปรียบเทียบภาพลักษณ์ของตนกับผู้อื่นบนโซเชียลมีเดีย[5] สถานการณ์เหล่านี้สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความรู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยง

สำคัญต่อสุขภาวะทางจิตในระยะยาว อย่างไรก็ตาม ทักษะในการรู้เท่าทันสื่อช่วยให้สามารถวิเคราะห์ ตรวจสอบ และแยกแยะข้อมูลได้อย่างมีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันต่อข่าวปลอม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการเผยแพร่เนื้อหาที่ไม่เหมาะสมต่อสังคม อีกทั้งยังช่วยลดพฤติกรรมการใช้สื่อที่นำไปสู่ภาวะเครียดหรืออารมณ์เปราะบาง[4]

2. การรู้เท่าทันสื่อในฐานะกลไกส่งเสริมสุขภาวะทางจิต นอกจากการป้องกันแล้ว การรู้เท่าทันสื่อยังมีศักยภาพในการส่งเสริมพัฒนาการทางจิตใจของวัยรุ่น ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ที่จะรู้จักและยอมรับตนเอง การพัฒนาอัตลักษณ์ การปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลง รวมถึงการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งล้วนเป็นรากฐานของสุขภาวะทางจิตที่แข็งแรง[11] การส่งเสริมทักษะรู้เท่าทันสื่อผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ในชุมชน ช่วยพัฒนาไม่เพียงแค่ทักษะการคิดวิเคราะห์ แต่ยังเปิดพื้นที่ให้วัยรุ่นแสดงออกอย่างสร้างสรรค์และรับผิดชอบต่อสื่อที่ตนสร้าง ในระดับนานาชาติ[9] การนำเสนอแนวคิดการรู้เท่าทันสื่อแบบปลดปล่อย (Liberatory Media Literacy)[23] ซึ่งเน้นให้ผู้เรียนเข้าใจอัตลักษณ์ของตนเอง ใช้สื่ออย่างมีเป้าหมายและตระหนักถึงบทบาทของตนในสังคมดิจิทัล โดยพบว่าการมีทักษะเหล่านี้สัมพันธ์กับระดับความเครียดที่ลดลงในกลุ่มวัยรุ่นที่เคยประสบกับความรุนแรงทางออนไลน์

3. แนวทางบูรณาการการรู้เท่าทันสื่อกับการส่งเสริมสุขภาพจิตในทางปฏิบัติ เพื่อให้การพัฒนาทักษะรู้เท่าทันสื่อสามารถส่งเสริมสุขภาวะทางจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควรออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและบริบทของวัยรุ่น โดยเน้นการมีส่วนร่วม การปฏิบัติจริง และการเสริมแรงเชิงบวก กิจกรรมควรตอบสนองต่อความสนใจของกลุ่มเป้าหมายและสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้[11] การส่งเสริมสุขภาวะทางจิตควรดำเนินควบคู่กับการพัฒนาโครงสร้างนโยบายที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เช่น การจัดหลักสูตรเกี่ยวกับความปลอดภัย ความเป็นส่วนตัว และจริยธรรมในการใช้สื่อ เพื่อให้วัยรุ่นสามารถใช้งานสื่อดิจิทัลได้อย่างปลอดภัยและมีจริยธรรม[19]

การรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) ไม่ได้เป็นเพียงแค่การแยกแยะข่าวปลอมหรือข้อมูลเท็จ แต่ยังครอบคลุมถึงความสามารถในการวิเคราะห์ วิพากษ์ และสะท้อนความหมายของเนื้อหาที่บริโภคผ่านสื่อดิจิทัลในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นที่ใช้สื่อเป็นช่องทางหลักในการเรียนรู้และสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ทักษะนี้ช่วยให้วัยรุ่นสามารถควบคุมอารมณ์ ลดผลกระทบจากแรงกดดันทางสังคม เปรียบเทียบตนเองในโลกออนไลน์ และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การกลั่นแกล้งออนไลน์หรือการเสพติดโซเชียลมีเดียได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังเปิดโอกาสให้วัยรุ่นใช้สื่อเพื่อแสดงความสามารถแสดงออกทางความคิด และสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ส่งเสริมพัฒนาการทางจิตใจอย่างสมดุล ดังนั้น การส่งเสริมทักษะรู้เท่าทันสื่อจึงควรได้รับการสนับสนุนอย่างเป็นระบบผ่านหลักสูตรการศึกษา การอบรมเชิงปฏิบัติการในระดับชุมชน และนโยบายของรัฐที่มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะชีวิตในยุคดิจิทัล เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตและส่งเสริมสุขภาวะทางใจอย่างยั่งยืน

แนวทางเชิงนโยบายในการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อในกลุ่มวัยรุ่นในการเข้าถึงทรัพยากรด้านสุขภาพจิต

วัยรุ่นในฐานะผู้ใช้งานกลุ่มหลักของสื่อสังคมออนไลน์จึงได้รับทั้งประโยชน์และความเสี่ยงจากโลกดิจิทัลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะในด้านสุขภาพจิต งานวิจัยในช่วงหลังชี้ให้เห็นว่าสื่อดิจิทัลสามารถส่งเสริมการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพจิตได้อย่างรวดเร็ว ทันต่อเหตุการณ์ และช่วยเปิดพื้นที่ให้วัยรุ่นได้แสดงออกอย่างอิสระ[22] อย่างไรก็ตาม การขาดทักษะในการรู้เท่าทันสื่ออาจนำไปสู่การรับรู้ผิดพลาด การเข้าใจผิดเกี่ยวกับข้อมูลสุขภาพจิต และการแพร่กระจายของข่าวสารที่เป็นอันตราย โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านทางพัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจ[14] เพื่อให้กลุ่มวัยรุ่นสามารถเข้าถึงทรัพยากรด้านสุขภาพจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย การกำหนดแนวทางเชิงนโยบายที่ชัดเจนจึงเป็นสิ่งจำเป็น แนวทางที่เสนอสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ด้านหลัก ดังนี้

1. การพัฒนาทักษะรู้เท่าทันสื่อในกลุ่มวัยรุ่นจึงไม่ใช่เพียงการสอนให้แยกแยะข่าวจริงหรือข่าวปลอม แต่เป็นกระบวนการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางปัญญาและจิตใจให้กับวัยรุ่นในการเผชิญกับสภาพแวดล้อมดิจิทัลที่เปลี่ยนแปลงอย่าง

รวดเร็ว โดยเฉพาะการเรียนรู้ที่จะตั้งคำถามกับเนื้อหาสื่อ เข้าใจกลไกการชักจูง และสามารถควบคุมปฏิกิริยาทางอารมณ์ต่อเนื้อหาที่พบเห็น เช่น คำวิจารณ์เชิงลบหรือภาพลักษณ์ที่สร้างแรงกดดัน[16] โรงเรียนในฐานะพื้นที่เรียนรู้ที่สำคัญ ควรพัฒนาเนื้อหาการรู้เท่าทันสื่ออย่างบูรณาการในรายวิชา เช่น ภาษาไทย สังคมศึกษา หรือสุขศึกษา ผ่านกิจกรรมวิเคราะห์ข่าวจำลอง การอภิปรายออนไลน์อย่างสร้างสรรค์ หรือการสร้างคอนเทนต์เชิงบวก ทั้งนี้ควรควบคู่กับการส่งเสริมทักษะการจัดการอารมณ์ เช่น การยอมรับความแตกต่าง การรู้จักขอความช่วยเหลือ และการตั้งขอบเขตในการใช้สื่อ ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์ในระยะยาว[22]

2. การสร้างระบบนิเวศดิจิทัลที่ปลอดภัยและเปิดกว้างสำหรับวัยรุ่นควรยึดหลักความปลอดภัยเชิงรุก และการเข้าถึงอย่างเท่าเทียม โดยเฉพาะในสื่อสังคมออนไลน์ที่วัยรุ่นใช้งานอย่างต่อเนื่อง แพลตฟอร์มควรมีระบบคัดกรองและแจ้งเตือนเนื้อหาที่อาจเป็นอันตราย เช่น ข้อมูลบิดเบือนเกี่ยวกับสุขภาพจิต การชักจูงให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยง หรือการกลั่นแกล้งทางออนไลน์ พร้อมทั้งสร้างช่องทางให้วัยรุ่นสามารถรายงานปัญหาได้อย่างง่ายดายและไม่รู้สึกถูกตีตรา นอกจากนี้ การส่งเสริมแหล่งข้อมูลสุขภาพจิตที่เชื่อถือได้ ควรอยู่ในรูปแบบที่เข้ากับพฤติกรรมการใช้งานของวัยรุ่น เช่น แชตบอทให้คำปรึกษา แอปพลิเคชันติดตามสุขภาพจิต หรือเพจเฟซบุ๊กให้ความรู้แบบเข้าใจง่าย ทั้งหมดควรผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญและมีภาษาที่เข้าถึงวัยรุ่น เพื่อให้การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตเป็นเรื่องใกล้ตัวและปลอดภัยในโลกออนไลน์[13]

3. การใช้โรงเรียนเป็นฐานในการส่งเสริมสุขภาพจิตและทักษะดิจิทัลของวัยรุ่น เป็นแนวทางที่สามารถดำเนินการได้อย่างเป็นระบบและยั่งยืน เพราะโรงเรียนเป็นพื้นที่ที่วัยรุ่นใช้เวลาอยู่เป็นส่วนใหญ่ และมีบทบาทสำคัญทั้งในด้านการเรียนรู้และการพัฒนาทางอารมณ์ แนวคิดโรงเรียนเป็นฐาน (School-Based Approach) จึงเน้นการสร้างสภาพแวดล้อมทางกายภาพและจิตใจที่ปลอดภัย เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงออกอย่างสร้างสรรค์ และรู้สึกว่าสามารถขอความช่วยเหลือได้โดยไม่ถูกตัดสิน นอกจากนี้ ครูควรได้รับการอบรมให้เข้าใจสัญญาณเบื้องต้นของปัญหาสุขภาพจิต รู้วิธีพูดคุยอย่างเห็นอกเห็นใจ และสามารถชี้ช่องทางการรับบริการที่เหมาะสมได้ รวมถึงการส่งเสริมทักษะดิจิทัลผ่านกิจกรรมในชั้นเรียน เช่น การวิเคราะห์ข่าว การจัดการคอนเทนต์ออนไลน์ หรือการใช้โซเชียลมีเดียอย่างรับผิดชอบ ซึ่งช่วยพัฒนาวัยรุ่นให้มีทั้งความรู้ ความเข้าใจ และทักษะชีวิตที่จำเป็นในยุคดิจิทัลอย่างรอบด้าน[10]

4. การส่งเสริมการมีส่วนร่วมของครอบครัวและวัยรุ่นถือเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาทักษะรู้เท่าทันสื่ออย่างยั่งยืน เนื่องจากพฤติกรรมการใช้สื่อของวัยรุ่นส่วนหนึ่งได้รับอิทธิพลจากบรรยากาศในครอบครัว หากผู้ปกครองมีความรู้และเข้าใจเรื่องเทคโนโลยีดิจิทัล จะสามารถแนะนำ สื่อสาร และเฝ้าระวังความเสี่ยงได้อย่างเหมาะสม การอบรมผู้ปกครองให้ตระหนักถึงผลกระทบของสื่อสังคมออนไลน์ต่อสุขภาพจิต รวมถึงแนวทางการสนับสนุนลูกหลานด้วยวิธีที่ไม่ใช่การควบคุมแต่เป็นการสร้างความไว้วางใจ จะช่วยให้เกิดความร่วมมือภายในครอบครัวมากยิ่งขึ้น[6] ขณะเดียวกัน วัยรุ่นควรได้รับการส่งเสริมให้เป็นผู้ร่วมออกแบบ (Co-Designer) ของนโยบายหรือเครื่องมือดิจิทัลต่าง ๆ เพื่อให้สอดคล้องกับประสบการณ์และความต้องการที่แท้จริงของพวกเขา การให้พื้นที่เสียงแก่วัยรุ่นในกระบวนการกำหนดนโยบายยังช่วยส่งเสริมความรู้สึกเป็นเจ้าของและเสริมสร้างภาวะผู้นำในยุคดิจิทัลอีกด้วย[18]

จากการผลการศึกษาสามารถสรุปผลการศึกษาให้อยู่ในรูปแบบตารางให้มีความเข้าใจง่ายดังนี้

ตารางที่ 2 สรุปผลการศึกษา

หัวข้อหลัก	ประเด็นสำคัญ	รายละเอียดโดยสังเขป
1. ผลกระทบของเทคโนโลยีดิจิทัลต่อสุขภาพจิตวัยรุ่นไทย	การใช้งานสูง	วัยรุ่นใช้สื่อเฉลี่ย 7–9 ชม./วัน (TikTok, Facebook, Instagram, YouTube)
	ผลดี	- พัฒนาอัตลักษณ์และความมั่นใจ - เพิ่ม Resilience และการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพจิต - ซึมเศร้า เครียด จากการเปรียบเทียบ
	ผลเสีย	- FOMO และเสพติดไลก์/คอมเมนต์ - นอนไม่พอ ขาดสมาธิ - ถูกกลั่นแกล้งออนไลน์ (Cyberbullying)
2. การรู้เท่าทันสื่อในฐานะกลไกป้องกันและเสริมสร้างสุขภาวะจิต	บทบาทการป้องกัน	- วิเคราะห์และแยกแยะข้อมูลจริง/เท็จ - ลดความเสี่ยงจากข่าวปลอม กลั่นแกล้ง หรือภาพลวงตาในสื่อสังคม - สร้างความเข้าใจตนเอง
	บทบาทการส่งเสริม	- พัฒนาอัตลักษณ์และการคิดวิเคราะห์ - เสริมภูมิคุ้มกันทางปัญญา
3. แนวทางเชิงนโยบายในการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อในกลุ่มวัยรุ่น	1. พัฒนาทักษะรู้เท่าทันสื่อ	- บูรณาการในหลักสูตรของโรงเรียน - ฝึกคิดเชิงวิจารณ์และการจัดการอารมณ์
	2. สร้างระบบดิจิทัลปลอดภัย	- มีระบบกรองข้อมูล - สนับสนุนแหล่งข้อมูลสุขภาพจิตที่เชื่อถือได้
	3. โรงเรียนเป็นฐานพัฒนา	- ส่งเสริมวัฒนธรรมการแสดงออก - อบรมครูให้เข้าใจสื่อและสุขภาพจิต
	4. บทบาทครอบครัวและวัยรุ่น	- ผู้ปกครองมีส่วนช่วยดูแลสื่อในบ้าน - วัยรุ่นมีส่วนร่วมออกแบบนโยบายและเครื่องมือดิจิทัล

อภิปรายผล

องค์ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบของเทคโนโลยีดิจิทัลต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทย

จากผลการศึกษา พบว่า เทคโนโลยีได้กลายเป็นส่วนสำคัญของชีวิตประจำวันของวัยรุ่นไทย โดยเฉพาะแพลตฟอร์มอย่าง TikTok, Instagram, YouTube และ Facebook ที่ได้รับความนิยมสูง ส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ตเฉลี่ยสูงถึง 7–9 ชั่วโมงต่อวัน[8] การใช้เทคโนโลยีเหล่านี้มีผลทั้งทางบวกและลบต่อสุขภาพจิต ด้านบวก เทคโนโลยีส่งเสริมการพัฒนาอัตลักษณ์ ความมั่นใจในตนเอง การยืดหยุ่นทางจิตใจ และการเข้าถึงแหล่งข้อมูลเพื่อพัฒนาตนเอง เช่น กลุ่มสนับสนุนสุขภาพจิตหรือคอนเทนต์การเรียนรู้นอกห้องเรียน[5] อย่างไรก็ตาม ด้านลบกลับพบว่า วัยรุ่นไทยจำนวนไม่น้อยเผชิญกับปัญหา เช่น ภาวะซึมเศร้า ความเครียดเรื้อรัง ความวิตกกังวลจากการเปรียบเทียบตนเองกับภาพลักษณ์ในสื่อสังคม ความรู้สึก FOMO (Fear of Missing Out) พฤติกรรมเสพติดการยอมรับ การนอนหลับไม่เพียงพอ และการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ซึ่งล้วนเป็นความเสี่ยงต่อสุขภาวะทางจิตในระยะยาว[14] ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเปราะบางของวัยรุ่นในการใช้เทคโนโลยีอย่างไม่มีกรอบกำกับ และชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นของการเสริมสร้างทักษะในการรู้เท่าทันสื่อและการควบคุมตนเอง การใช้เทคโนโลยีของวัยรุ่นเป็นดาบสองคม ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการดูแลทั้งจากครอบครัว โรงเรียน และ นโยบายสาธารณะ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อ เพื่อให้วัยรุ่นสามารถแยกแยะเนื้อหาที่บิดเบือน และลดการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นในสื่อ ให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต และช่องทางขอความช่วยเหลือที่ปลอดภัย สร้างระบบสนับสนุนที่เข้าถึงได้ เช่น โปรแกรมให้คำปรึกษาผ่านแอปพลิเคชัน หรือระบบเฝ้าระวังภาวะซึมเศร้าผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ สะท้อนภาพของวัยรุ่นไทยในยุคดิจิทัลที่ต้องเผชิญกับทั้งโอกาสและความเสี่ยงอย่างพร้อมกัน เทคโนโลยีไม่ใช่ปัญหาโดยตัวมันเอง แต่ปัญหาอยู่ที่การใช้อย่างไม่มีทักษะหรือขาดกรอบแนวทางสนับสนุน ดังนั้น การบ่มเพาะการรู้เท่าทันสื่อและการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการอยู่ร่วมกับเทคโนโลยีอย่างมีสุขภาวะในระยะยาว

วิเคราะห์บทบาทของการรู้เท่าทันสื่อในฐานะกลไกป้องกันและเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต

จากผลการศึกษา พบว่า การรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) จึงกลายเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยป้องกันและเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นในยุคดิจิทัล โดยในเชิงการป้องกัน การรู้เท่าทันสื่อช่วยให้วัยรุ่นสามารถแยกแยะและประเมินความถูกต้องของข้อมูล ไม่ตกเป็นเหยื่อของข่าวปลอม การกลั่นแกล้งออนไลน์ และแรงกดดันจากภาพลักษณ์ในโซเชียลมีเดีย ซึ่งอาจนำไปสู่ความรู้สึกด้อยค่า ซึมเศร้า หรือความเครียด[4] ในเชิงการส่งเสริม การรู้เท่าทันสื่อช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาอัตลักษณ์ทางจิตใจ เห็นคุณค่าในตนเอง มีทักษะการปรับตัวและการคิดวิเคราะห์อย่างสร้างสรรค์ ตลอดจนสามารถแสดงออกอย่างเหมาะสมและมีส่วนร่วมในสังคมออนไลน์อย่างรับผิดชอบ[11] กล่าวได้ว่า การรู้เท่าทันสื่อเป็นเครื่องมือที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา (Cognitive Resilience) ให้กับวัยรุ่นเพื่ออยู่รอดในโลกดิจิทัลอย่างมีสุขภาพจิตที่ดี[23] การรู้เท่าทันสื่อมิได้เป็นเพียงทักษะพื้นฐานด้านข้อมูลข่าวสารเท่านั้น หากแต่เป็นเครื่องมือสำคัญที่หล่อหลอมสุขภาวะทางจิตในระดับลึก โดยเฉพาะกับกลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงวัยแห่งการค้นหาอัตลักษณ์ และมีความเปราะบางต่ออิทธิพลจากสื่อสังคมออนไลน์อย่างมาก เพื่อให้เกิดผลอย่างเป็นควรผลักดันให้การรู้เท่าทันสื่อ เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรในโรงเรียน หรือกิจกรรมพัฒนาศักยภาพในระดับชุมชน โดยเน้นให้วัยรุ่นได้ฝึกคิด วิเคราะห์ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างปลอดภัย รวมทั้งมีแนวทางการสนับสนุนจากครอบครัวและครูในการดูแลสุขภาพจิตอย่างใกล้ชิด

แนวทางเชิงนโยบายในการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อในกลุ่มวัยรุ่นในการเข้าถึงทรัพยากรด้านสุขภาพจิต

จากผลการศึกษา พบว่า เพื่อรับมือกับความท้าทายด้านสุขภาพจิตจากเทคโนโลยี แนวนโยบายที่มีประสิทธิภาพควรครอบคลุมทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว สถานศึกษา และระบบสื่อสารสาธารณะ โดยสามารถเสนอแนวทางสำคัญได้ 4 ด้าน ได้แก่ 1) พัฒนาทักษะรู้เท่าทันสื่อดิจิทัลในวัยรุ่น โรงเรียนควรบูรณาการหลักสูตรเกี่ยวกับการวิเคราะห์เนื้อหา การจัดการอารมณ์ และการใช้งานอย่างปลอดภัยในโลกออนไลน์[22] 2) สร้างระบบนิเวศดิจิทัลที่ปลอดภัย พัฒนาแพลตฟอร์มที่มีระบบกลั่นกรองเนื้อหาที่เป็นอันตราย และสนับสนุนการเข้าถึงแหล่งให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตที่เชื่อถือได้[19] 3) ใช้โรงเรียนเป็นฐานในการส่งเสริมสุขภาพจิต ส่งเสริมให้โรงเรียนเป็นพื้นที่ปลอดภัยและสนับสนุนการมีปฏิสัมพันธ์ที่สร้างสรรค์ พร้อมอบรมครูให้เข้าใจบทบาทของสื่อและสุขภาพจิต[10] 4) ส่งเสริมบทบาทของครอบครัวและวัยรุ่น ครอบครัวควรได้รับการเสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้สื่ออย่างเหมาะสม และเปิดโอกาสให้วัยรุ่นมีส่วนร่วมในการออกแบบนโยบายหรือเครื่องมือดิจิทัลที่ตอบโจทย์ความต้องการจริงของพวกเขา แนวนโยบายเหล่านี้จะช่วยสร้างสภาพแวดล้อมดิจิทัลที่เอื้อต่อสุขภาพจิต และช่วยให้วัยรุ่นมีเครื่องมือในการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ ปลอดภัย และมีเป้าหมายที่ชัดเจน[18] การพัฒนาทักษะรู้เท่าทันสื่อช่วยให้วัยรุ่นสามารถวิเคราะห์ แยกแยะ และรับมือกับข้อมูลที่หลั่งไหลเข้ามาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการลดความเครียด ความวิตกกังวล และแรงกดดันจากโลกออนไลน์ การแก้ปัญหาไม่สามารถจำกัดอยู่ที่ระดับบุคคลหรือครอบครัวเท่านั้น แต่ต้องอาศัยการสนับสนุนจากโรงเรียน ระบบแพลตฟอร์มดิจิทัล และนโยบายภาครัฐที่เอื้อต่อการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและสร้างสรรค์สำหรับวัยรุ่น หากเปิดพื้นที่ให้วัยรุ่นมีบทบาทในการออกแบบนโยบายหรือแอปพลิเคชันที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต จะทำให้มาตรการเหล่านั้นตอบสนองต่อความต้องการจริง และส่งผลในทางปฏิบัติได้มากขึ้น

แม้ว่างานศึกษานี้จะให้ภาพรวมที่ชัดเจนเกี่ยวกับบทบาทของการรู้เท่าทันสื่อต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทยในยุคดิจิทัล แต่ยังมีข้อจำกัดสำคัญ ได้แก่ การขาดข้อมูลภาคสนาม การไม่ประเมินคุณภาพเอกสารอย่างเป็นระบบ และข้อจำกัดด้านความทันสมัยและบริบทวัฒนธรรม ซึ่งอาจส่งผลต่อความครบถ้วนของผลการวิเคราะห์ เพื่อพัฒนาความรู้ในประเด็นนี้ให้ลึกซึ้งและทันสมัยยิ่งขึ้น ควรมีการศึกษาในอนาคตที่เน้นการเก็บข้อมูลเชิงประจักษ์จากวัยรุ่นไทยโดยตรง พัฒนาเครื่องมือวัดที่เหมาะสมกับบริบทไทย ศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการรู้เท่าทันสื่อต่อสุขภาพจิต และติดตามแนวโน้มการใช้สื่อใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง รวมถึงการวิเคราะห์บทบาทของครอบครัว โรงเรียน และสภาพแวดล้อมดิจิทัลร่วมด้วย เพื่อสร้างแนวทางส่งเสริมสุขภาวะจิตอย่างยั่งยืนในยุคดิจิทัล

อ้างอิง

1. เกสรา ทองประไพ. การพัฒนาอัตลักษณ์ของวัยรุ่นในยุคดิจิทัล. วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม. 2568;9(3):75-77.
2. จตุพร นามเย็น. ผลกระทบของพฤติกรรมการใช้อุปกรณ์หน้าจอต่อจิตใจ พฤติกรรม กระบวนการรู้คิด และความเสี่ยงต่ออาการภาวะสมาธิสั้นในเด็กและวัยรุ่น. Ratchaphruek Journal. 2567;22(2):1-4.
3. จันทมา ช่างสลัก. Adolescence เมื่อโลกออนไลน์กลายเป็นส่วนหนึ่งของจิตใจ: ผลกระทบของโซเชียลมีเดียต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่น [อินเทอร์เน็ต]. 2568 [เข้าถึงเมื่อ 15 ต.ค. 2567]. เข้าถึงได้จาก: https://www.istrong.co/single-post/adolescence-social-media-impact
4. จิรภัทร เริ่มศรี. การรู้เท่าทันสื่อของวัยรุ่นในจังหวัดสกลนคร. วารสารวิชาการเทคโนโลยีการจัดการ. 2566;4(2):188-190.
5. ฉัตรธสนัน สรรวงษ์ละคร, เรืองวิทย์ วะรีวะราช, จิรฐา ทิศกระโทก. ผลกระทบของโซเชียลมีเดียต่อการสร้างตัวตนของวัยรุ่น. วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม. 2567;8(12):147-149.
6. เชาวลิต ศรีเสริม, ลักขณา ชอบเสียง. สื่อสังคมออนไลน์กับสุขภาพจิตวัยรุ่น: จุดแข็ง ข้อจำกัด และการติดสื่อสังคมออนไลน์. วารสารการบริหารนิติบุคคลและนวัตกรรมท้องถิ่น. 2563;6(6):355-357.
7. ธนนันท์ ศรีบุญเรือง. ผลกระทบของโซเชียลมีเดียต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่น [อินเทอร์เน็ต]. 2565 [เข้าถึงเมื่อ 15 ต.ค. 2567]. เข้าถึงได้จาก: https://www.youdee.redcross.or.th/post/how-social-media-effects-teenagers-mental-health
8. ธิติยา จารุไพบูลย์พันธ์, ชญาดา จิรกิตติถาวร. พฤติกรรมยุคดิจิทัลทำสุขภาพจิตแย่ แก้ที่เราหรือใคร? Policy Watch [อินเทอร์เน็ต]. 2567 [เข้าถึงเมื่อ 15 ต.ค. 2567]. เข้าถึงได้จาก: https://policywatch.thaipbs.or.th/article/life-63
9. ธีรนันท์ ขันตี. การพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อของเด็กและวัยรุ่นด้วยกระบวนการสื่อสารสร้างสรรค์. วารสารวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. 2568;5(1):238-240.
10. นันทกา สุปรียาพร. สุขภาพจิตโรงเรียน: แนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตวัยรุ่น. วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2566;51(1):1-13.
11. พิศุทธิภา เมธีกุล. การศึกษาแนวทางจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันดิจิทัลและสุขภาวะทางจิตสำหรับวัยรุ่นตอนต้น. วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย. 2567;55(3):17-30.
12. ภคอัศม์ โปษะกฤษณะ. โลกาภิวัตน์กับผลกระทบต่อวัฒนธรรมในสังคมชนบท. วารสาร มจร หริภุญชัยปริทรรศน์. 2566;7(3):205-206.
13. เยาวนารถ พันธุ์เพ็ง. การส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นโดยใช้สื่อสังคมออนไลน์. วารสารสหศาสตร์ศรีปทุม ชลบุรี. 2564;7(1):21-22.
14. สาโรจน์ วรรณโภคิน, หัฏฐกร สำเร็จดี. การจัดการอารมณ์ด้านลบของวัยรุ่นที่ได้รับผลจากเทคโนโลยีดิจิทัล. วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย. 2567;55(2):65-77.

15. สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. รายงานสถานการณ์และแนวโน้มเศรษฐกิจ–สังคมประจำปี 2567. กรุงเทพฯ: สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ; 2567.

16. Bork-Hüffer T, Mahlknecht B, Kaufmann K. (Cyber)bullying in schools: when bullying stretches across conflating spaces. Child Geogr. 2021;19(2):241-253.

17. Doumas DM, Midgett A, Myers V, Klein Buller M. Usability of a technology-based bystander bullying intervention for middle school students in rural, low-income communities: mixed methods study. JMIR Form Res. 2021;5(10):e32382.

18. Ghai S, Magis-Weinberg L, Stoilova M, Livingstone S, Orben A. Social media and adolescent well-being in the Global South. Curr Opin Psychol. 2022;46:101318.

19. Holly L, Mishra A, Wilson EC, Patton GC, Banati P, Lansdown R, et al. Optimising adolescent wellbeing in a digital age. BMJ. 2023;380:e068279.

20. Källmén H, Hallgren M. Bullying at school and mental health problems among adolescents: a repeated cross-sectional study. Child Adolesc Psychiatry Ment Health. 2021;15:74.

21. Li C, Wang P, Martin-Moratinos M, Bella-Fernández M, Blasco-Fontecilla H. Traditional bullying and cyberbullying in the digital age and its associated mental health problems in children and adolescents: a meta-analysis. Eur Child Adolesc Psychiatry. 2024;33:2895-2909.

22. Sun M, Jia W, Huang G, Yu W, Payton B. Empowering or backfiring? The paradoxical effects of digital media skills on depression through (mis)information sharing on social media. Curr Psychol. 2024;43:27969-27981.

23. Volpe VV, Willis HA, Joseph P, Tynes BM. Liberatory media literacy as protective against posttraumatic stress for emerging adults of color. J Trauma Stress. 2021;34(5):1045-1055.